



Mai Saúde



Boletim Informativo do Grupo de Planejamento e Gestão da Qualidade de Vida e Saúde do Servidor da Coordenadoria de Saúde do Sistema Penitenciário

Ano VIII – Edição Nº 68 – JANEIRO 2017

Que as luzes
do Novo Ano brilhem
e tragam a todos
novos DESAFIOS,
novos PROJETOS,
e muito SUCESSO!!!

Um Próspero
Ano Novo!



O Verão chegou!!! Não fique parado!!! A campanha Atleta SAP continua.

Mande seu vídeo e fotos praticando exercícios, mostre que você também está na luta contra o sedentarismo. Uma vida saudável lhe proporciona muito mais que saúde.

Veja o vídeo original da campanha:

https://www.youtube.com/watch?v=-S_Y9VriWow

E-mail para envio do material: atletasap@gmail.com

Acompanhe as redes sociais da SAP:

<https://www.facebook.com/SecAdmPenitenciaria/>

<https://www.facebook.com/secretariaadm.penitenciaria/>

https://www.instagram.com/sap_sp/

<https://twitter.com/sapsap>



PARABÉNS #ATLETASAP

21 de Dezembro - Dia do Atleta



ATLETA SAP
PARTICIPE DA CAMPANHA

SAIBA ENVIAR SEUS VÍDEOS E FOTOS
DE EXERCÍCIOS PARA A
ATLETASAP@GMAIL.COM

E USE A HASHTAG NAS REDES SOCIAIS:
#ATLETASAP



ACONTECEU!!!



Sede da Corevali – Pessoal aderiu a Campanha Outubro Rosa vestidos de Rosa



Penitenciária II de Tremembé – Vestidos de Rosa e ao fundo painel com símbolos da campanha. Parabéns.



A própria foto já diz de onde vem esta colaboração. CPP de Mongaguá. Valeu pessoal



CDP de Suzano – O pessoal caprichou na foto usando um dos símbolos da campanha.



Outra colaboração do Novembro Azul vinda da Penitenciária II de São Vicente. Ao fundo tema da palestra realizada.



Palestra no CDP de Caraguatatuba. Funcionários e palestrante reunidos na foto.



CQVIDASS

Centro de Qualidade de Vida e Saúde do Servidor
Região Vale e Litoral

Avenida Amador Bueno

da Veiga, nº 450

Jardim Santa Clara

Taubaté - SP

CEP 12062-400

(12) 3624.6797

Ramal 247

cqvidassvale@sp.gov.br

**Patrícia Juliana
Santana Damasceno**

SIPAT 2016

A SIPAT do CDP de Praia Grande movimentou o pessoal que também pode realizar exames. Muito bom pessoal.



No CDP de Mogi das Cruzes também houve SIPAT. Segue foto da palestra realizada.



ACONTECEU!!!

SIPAT na Penitenciária de Paraguaçu Paulista.
Evento contou com atividades e palestras.



SIPAT Penitenciária de Valparaíso - Palestra
com Sergio Passarelli .



SIPAT CR de Birigui e Araçatuba



Capricharam na Campanha do Outubro o
pessoal da Penitenciária II de Mirandópolis



P. Florínea. A “caçulinha” das unidades
também não ficou de fora do Outubro Rosa.



Outubro Rosa também na Penitenciária de
Lucélia.



Novembro Azul na Penitenciária de Marabá
Paulista. Todos juntos na causa.



A exemplo do Outubro Rosa, o pessoal da
P. de Mirandópolis mandou muito bem no
Novembro Azul. Valeu pela colaboração.



Outra colaboração em referencia ao
Novembro Azul veio da Penitenciária de
Pacaembu. Parabéns pessoal.



CQVIDASS
Centro de Qualidade de Vida e Saúde do Servidor
Região Oeste

Avenida Antônio Marques
da Silva, s/n - Centro
Pres. Venceslau - SP
CEP 19400-000

(18) 3272.3006

Ramal 248

cqvidassoeste@sp.gov.br

**Fabiana Minzoni
Rocha**

ACONTECEU!!!

Encontro de Cipeiros 2016 - Região Central

No dia 08 de novembro, aconteceu no SESI Campinas, o Encontro de Cipeiros da Região Central. O evento foi realizado com a intenção de integrar e fortalecer as relações interpessoais dos servidores cipeiros da Região Central, além de demonstrar através das atividades lúdicas realizadas, a importância do trabalho em equipe, principalmente no ambiente de trabalho e contou com cerca de 129 participações. Confira as fotos abaixo.



Novembro não passou em branco, mas azul!!!

A Penitenciária de Piracicaba não passou novembro em branco, mas azul com as atividades alusivas ao novembro azul. Durante todo o mês, a cor coloriu as roupas dos servidores com distribuição de fitinhas com o laço símbolo da campanha. Houve também palestra com médico clínico geral Dr. Wesley Codoletti, do Grupo Vida e Saúde que abordou temas relacionados a saúde do homem. Ao término da palestra o médico esclareceu muitas dúvidas dos servidores de forma individual e ressaltou a importância da consulta médica e realização de exames para diagnósticos da doença.



COVIDASS

Centro de Qualidade de Vida e Saúde do Servidor
Região Central

Rodovia Campinas Monte Mor,
Km 4,5 - Nova Boa Vista

Campinas - SP

CEP: 13064-180

(19) 3282.4442

Ramal 210

cqvidasscentral@sp.gov.br

**Adriana Cortado
Shammas de Mancilha**

ACONTECEU!!!

Programa “Quero Parar de Fumar”

Penitenciária Bernardino de Campos

O Centro de Qualidade de Vida e Saúde do Servidor da Região Noroeste do Estado, seguindo as diretrizes do Grupo de Planejamento e Gestão da Qualidade de Vida e Saúde do Servidor e em conjunto com as CIPAs, está sempre desenvolvendo ações voltadas a saúde e qualidade de vida dos servidores.

Dentre as ações, está o Programa “Quero Parar de Fumar” realizado na Penitenciária de Bernardino de Campos, que teve início em 14 de junho, onde tivemos a presença dos servidores que atuam no grupo de mesma natureza realizado na Capital, bem como da Diretora do GQVIDASS, Sra. Iracema Costa Jansson. Nesta reunião estiveram presentes 22 servidores que apresentaram desejo de parar de fumar. Foi apresentado o programa e realizado teste sensorial, para avaliar o grau de comprometimento do paladar dos servidores, aferição do peso, pressão arterial, glicemia e oximetria de pulso desenvolvido nos moldes do “Programa Nacional de Controle do Tabagismo” do INCA (Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva).

Durante o desenvolvimento das ações realizadas em todas as reuniões foi possível observar empenho e determinação dos servidores em realmente parar de fumar e assim adquirir mais saúde e qualidade de vida. O Programa recebeu Menção Honrosa no VIII Fórum de Promoção de Saúde e V Encontro de Experiências Bem Sucidadas em Promoção da Alimentação Saudável, que aconteceu no Centro de Convenções Rebouças, no dia 20 de outubro.



Campanha Fique Sabendo



Fique Sabendo

FAÇA O TESTE DE AIDS

O dia 1º de dezembro é considerado o Dia Mundial de Luta Contra a AIDS. O Centro de Qualidade de Vida e Saúde do Servidor em parceria com a CIPA da Sede da Coordenadoria Noroeste realizou nos dias 14 e 15 de dezembro a campanha “Fique Sabendo”. A Campanha tem por objetivo estimular os servidores a realizar o teste rápido HIV, principalmente aqueles que tem vida sexual ativa e nunca realizou o teste. Na campanha foram realizados 40 testes com os servidores que atuam na Sede da Coordenadoria para detectar se há infecção pelo vírus HIV. A campanha é a primeira de muitas que serão realizadas nas Unidades Prisionais que pertencem a Coordenadoria Noroeste. Seguem fotos da Campanha:



CQVIDASS

Centro de Qualidade de Vida e Saúde do Servidor
Região Noroeste

Estrada Vicinal Pref. Anibal
Haman, Km 6

Bairro Aeroporto

Caixa Postal 100

Pirajuí - SP

CEP 16600-000

(14) 3584.4450

Ramal 2042

cqvidassnoroeste@sp.gov.br

Nilson Dantas

ACONTECEU!!!

Colaboração do CDP de Pinheiros II, com ação alusiva ao Outubro Rosa. Palestra realizada em 25/10/16 com funcionários da unidade, ministrada pela enfermeira Gabriela da própria unidade. Parabéns pela ação e colaboração com Boletim.



Não poderíamos deixar de mencionar a Sipat do CDP "ASP Nilton Celestino" de Itapeverica da Serra. O evento iniciou com o Curso de APH e Combate a Incêndio e Palestra sobre animais peçonhentos, ministrado pela equipe G.A.S no dia 07, seguido da Palestra "Roda de Conversa Sobre Nutrição" no dia 08 de setembro, ministrada pela nutricionista do CQVIDASS Metropolitano, Luzinete H. Souza. Neste dia houve também aferição de pressão e teste de glicemia e orientações sobre saúde. Ao todo participaram 45 funcionários da unidade.



Mais um SIPAT realizada. Penitenciária Feminina da Capital.



Além de palestras, houve também um momento de atividade física na SIPAT do HCTP II de Franco da Rocha. Teoria e prática.



A SIPAT 2016 da P. II de Franco da Rocha ocorreu entre os dias 22 e 25 de novembro, e teve uma ótima adesão dos servidores. Durante a SIPAT foram realizadas palestra com participação de parceiros e funcionários da unidade. Também teve partida de futebol de salão para integração e caminhada no entorno da unidade. Prática da atividade física e hábitos saudáveis. Por fim houve ainda realização de exames de acuidade visual. Parabéns a todos os organizadores e participantes.



Novembro Azul com funcionários do CDP Pinheiros IV – Parabéns a todos.



CQVIDASS

Centro de Qualidade de Vida e Saúde do Servidor
Região Metropolitana

Avenida Ataliba Leonel,
nº 556, Carandiru
São Paulo - SP
CEP 02088-900
(11) 3206.4826

cqvidassmetropolitana@sp.gov.br

Valéria Aparecida da Costa

No final de outubro, uma nova ação em referência ao Outubro Rosa foi realizada na Sede da Secretaria, onde funcionários estiverem vestidos de rosa no dia 24. Obrigado a todos que colaboraram. O Resultado você confere abaixo.



Novembro Azul com funcionários do CQVIDASS da Região Metropolitana – Sede I



Projetos da SAP são premiados na IV Edição do Prêmio Prevenir

No dia 20 de outubro, aconteceu o **VIII Fórum de Promoção da Saúde** e o **V Encontro de Experiências Bem Sucedidas em Promoção da Alimentação Saudável**. Não ocasião, também foram feitas as premiações do **IV Prêmio PREVINIR – IAMSPE**. Vários Programas de diferentes Regionais da Secretaria da Administração Penitenciária foram inscritos e estavam concorrendo aos prêmios. O **“Programa Reeducação Alimentar: sua saúde é nossa meta”, do CQVIDASS da Região Metropolitana, foi premiado com o 3º lugar no IV Prêmio Prevenir de Promoção e Proteção à Saúde**. O objetivo do programa é oferecer aos servidores da SAP instrumentos que possibilitem uma melhora em sua qualidade de vida a partir de uma alimentação equilibrada, reduzindo a incidência de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, obesidade, hipertensão arterial, dislipidemias, câncer entre outras, assim adquirindo um estilo de vida mais saudável.

Menção honrosa no IV Prêmio Prevenir

O Projeto **“Quero Parar de Fumar”** desenvolvido para os servidores da Penitenciária de Bernardino de Campos, pelo CQVIDASS Noroeste, foi ganhador de menção honrosa. Em cinco meses, dos 14 participantes, 10 pararam de fumar, comprovando a eficácia do método aplicado pela equipe multidisciplinar formada por psicólogo, enfermeiro, nutricionista e médico.

O **“Saúde em Dia”, do CQVIDASS da Região Central, também recebeu menção honrosa pelo projeto apresentado**. O programa tem como objetivo conhecer, promover e preservar a saúde dos servidores das unidades por meio de monitoramento individual. Conta com 199 participantes da Sede da Coordenadoria e unidades do complexo Hortolândia.



Sífilis: assunto antigo, problema atual.

Nos meses de novembro e dezembro, o assunto sífilis ganhou proporções midiáticas. Vamos entender o que é?

O que é: é uma Infecção Sexualmente Transmissível causada pela bactéria *Treponema pallidum*. Pode apresentar várias manifestações clínicas e diferentes estágios (sífilis primária, secundária, latente e terciária). Nos estágios primário e secundário da infecção, a possibilidade de transmissão é maior.

Formas de contágio: a sífilis pode ser transmitida por relação sexual sem camisinha com uma pessoa infectada, ou da mãe infectada (sífilis congênita) para a criança durante a gestação ou o parto. O uso correto e regular da camisinha masculina ou feminina é uma medida importante de prevenção da sífilis. O acompanhamento da gestante durante o pré-natal contribui para o controle da sífilis congênita.

Sinais e sintomas

Sífilis primária: ferida, geralmente única, no local de entrada da bactéria (pênis, vulva, vagina, colo uterino, ânus, boca, ou outros locais da pele), que aparece entre 10 a 90 dias após o contágio. Não dói, não coça, não arde e não tem pus, podendo estar acompanhada de ínguas (caroços) na virilha.

Sífilis secundária: os sinais e sintomas aparecem entre seis semanas e seis meses do aparecimento da ferida inicial e após a cicatrização espontânea. Manchas no corpo, principalmente, nas palmas das mãos e plantas dos pés. Não coçam, mas podem surgir ínguas no corpo.

Sífilis latente – fase assintomática: não aparecem sinais ou sintomas. É dividida em sífilis latente recente (menos de um ano de infecção) e sífilis latente tardia (mais de um ano de infecção). A duração é variável, podendo ser interrompida pelo surgimento de sinais e sintomas da forma secundária ou terciária.

Sífilis terciária: pode surgir de dois a 40 anos depois do início da infecção. Costuma apresentar sinais e sintomas, principalmente lesões cutâneas, ósseas, cardiovasculares e neurológicas, podendo levar à morte.

Diagnóstico

O teste rápido (TR) de sífilis está disponível nos serviços de saúde do SUS, sendo prático e de fácil execução, com leitura do resultado em, no máximo, 30 minutos, sem a necessidade de estrutura laboratorial. O TR de sífilis é distribuído pelo Departamento de DST, Aids e Hepatites Virais/Secretaria de Vigilância em Saúde/Ministério da Saúde (DDAHV/SVS/MS), como parte da estratégia para ampliar a cobertura diagnóstica dessa IST.

Quando o TR for utilizado como triagem, nos casos positivos (reagentes), uma amostra de sangue deverá ser coletada e encaminhada para realização de um teste laboratorial (não treponêmico) para confirmação do diagnóstico. Em caso de gestante, **o tratamento deve ser iniciado com apenas um teste positivo (reagente)**, sem precisar aguardar o resultado do segundo teste.

Tratamento

O tratamento de escolha é a penicilina benzatina, mas recomenda-se procurar um profissional de saúde para diagnóstico correto e tratamento adequado, dependendo de cada estágio.

Fonte: <http://www.aids.gov.br/pagina/sifilis>

CONTRA O AEDES AEGYPTI

FAÇA SUA PARTE

Aedes aegypti: assunto de saúde pública, assunto de todos nós.

Aedes aegypti é a nomenclatura taxonômica para o mosquito que é popularmente conhecido como mosquito-da-dengue ou pernilongo-rajado. É uma espécie de mosquito da família Culicidae proveniente de África, atualmente distribuído por quase todo o mundo, com ocorrência nas regiões tropicais e subtropicais, sendo dependente da concentração humana no local para se estabelecer. É considerado vetor de doenças graves como o dengue, a zika e a chikungunya e, por isso mesmo, o controle das suas populações é considerado assunto de saúde pública.

A DENGUE: No Brasil, foi identificada pela primeira vez em 1986. Estima-se que 50 milhões de infecções por dengue ocorram anualmente no mundo. A dengue é uma doença viral transmitida pelo mosquito *Aedes Aegypti*. Há registros de transmissão vertical (gestante - bebê) e por transfusão de sangue. Existem quatro tipos diferentes de vírus do dengue: DEN-1, DEN-2, DEN-3 e DEN-4. Normalmente, a primeira manifestação da dengue é a febre alta (39° a 40°C), de início abrupto, que geralmente dura de 2 a 7 dias, acompanhada de dor de cabeça, dores no corpo e articulações, prostração, fraqueza, dor atrás dos olhos, erupção e coceira na pele. Perda de peso, náuseas e vômitos são comuns. Na fase febril inicial da doença pode ser difícil diferenciá-la. A forma grave da doença inclui dor abdominal intensa e contínua, vômitos persistentes, sangramento de mucosas, entre outros sintomas. Não existe tratamento específico para dengue. O tratamento é feito para aliviar os sintomas. Quando aparecer os sintomas, é importante procurar um serviço de saúde mais próximo, fazer repouso e ingerir bastante líquido. Importante não tomar medicamentos por conta própria. Ainda não existe vacina ou medicamentos contra dengue. Portanto, a única forma de prevenção é acabar com o mosquito, mantendo o domicílio sempre limpo, eliminando os possíveis criadouros. Roupas que minimizem a exposição da pele durante o dia, quando os mosquitos são mais ativos, proporcionam alguma proteção às picadas e podem ser adotadas principalmente durante surtos. Repelentes e inseticidas também podem ser usados, seguindo as instruções do rótulo. Mosquiteiros proporcionam boa proteção pra aqueles que dormem durante o dia (por exemplo: bebês, pessoas acamadas e trabalhadores noturnos).

A CHIKUNGUNYA: A Febre Chikungunya é uma doença também transmitida pelos mosquitos *Aedes Aegypti* e *Aedes albopictus*. No Brasil, a circulação do vírus foi identificada pela primeira vez em 2014. Chikungunya significa "aqueles que se dobram" em *swahili*, um dos idiomas da Tanzânia. Refere-se à aparência curvada dos pacientes que foram atendidos na primeira epidemia documentada, na Tanzânia, localizada no leste da África, entre 1952 e 1953. Os principais sintomas são febre alta de início rápido, dores intensas nas articulações dos pés e mãos, além de dedos, tornozelos e pulsos. Pode ocorrer ainda dor de cabeça, dores nos músculos e manchas vermelhas na pele. Não é possível ter chikungunya mais de uma vez. Depois de infectada, a pessoa fica imune pelo resto da vida. Os sintomas iniciam entre dois e doze dias após a picada do mosquito. O mosquito adquire o vírus CHIKV ao picar uma pessoa infectada, durante o período em que o vírus está presente no organismo infectado. Cerca de 30% dos casos não apresentam sintomas. Não existe vacina ou tratamento específico para Chikungunya. Os sintomas são tratados com medicação para a febre (paracetamol) e as dores articulares (anti-inflamatórios). Não é recomendado usar o ácido acetil salicílico (AAS) devido ao risco de hemorragia. Recomenda-se repouso absoluto ao paciente, que deve beber líquidos em abundância. Assim como a dengue, é fundamental que as pessoas reforcem as medidas de eliminação dos criadouros de mosquitos nas suas casas e na vizinhança.

A ZIKA: O Zika é um vírus transmitido pelo *Aedes Aegypti* e identificado pela primeira vez no Brasil em abril de 2015. O vírus Zika recebeu a mesma denominação do local de origem de sua identificação em 1947, após detecção em macacos sentinelas para monitoramento da febre amarela, na floresta Zika, em Uganda. Cerca de 80% das

pessoas infectadas pelo vírus Zika não desenvolvem manifestações clínicas. Os principais sintomas são dor de cabeça, febre baixa, dores leves nas articulações, manchas vermelhas na pele, coceira e vermelhidão nos olhos. Outros sintomas menos frequentes são inchaço no corpo, dor de garganta, tosse e vômitos. No geral, a evolução da doença é benigna e os sintomas desaparecem espontaneamente após 3 a 7 dias. No entanto, a dor nas articulações pode persistir por aproximadamente um mês. Formas graves e atípicas são raras. Observe o aparecimento de sinais e sintomas de infecção por vírus Zika e busque um serviço de saúde para atendimento, caso necessário. Não existe tratamento específico para a infecção pelo vírus Zika. Também não há vacina contra o vírus. O tratamento recomendado para os casos sintomáticos é baseado no uso de acetaminofeno (paracetamol) ou dipirona para o controle da febre e manejo da dor. No caso de erupções pruriginosas, os anti-histamínicos podem ser considerados.

Não se recomenda o uso de ácido acetil salicílico (AAS) e outros anti-inflamatórios, em função do risco aumentado de complicações hemorrágicas descritas nas infecções por outros flavivírus. Os casos suspeitos devem ser tratados como dengue, devido à sua maior frequência e gravidade conhecida.

Fonte: <http://combateaesdes.saude.gov.br/pt/tira-duvidas>

O COMBATE AO MOSQUITO É TODO DIA

Cuidados simples que podem evitar dengue, chikungunya e zika.



1. Limpar e vedar bem a caixa d'água.



2. Varrer o quintal, retirando todo o lixo.



3. Colocar o lixo em sacos, amarrar e levar à calçada no dia da coleta.



4. Não jogar lixo nas ruas.